



## 診所資料：

博愛屬下有4間教研中心提供體重控制門診服務：

### 博愛醫院-香港中文大學中醫教研中心(元朗)

地址：新界元朗西菁街26號容鳳書健康中心3樓

電話：2478 5769

服務時間：星期一至六 09:00-13:00  
14:00-19:00  
星期日、公眾假期 休息

### 博愛醫院-香港中文大學中醫教研中心(沙田)

地址：新界沙田大圍文禮路2號  
沙田(大圍)診所地下

電話：2479 2126

服務時間：星期一至六 08:30-18:00  
星期日、公眾假期休息

### 博愛醫院-香港浸會大學中醫教研中心(油尖旺)

地址：九龍加士居道30號伊利沙伯醫院R座9樓

電話：2618 7200

服務時間：星期一至五 09:00-19:00  
星期六 09:00-17:00  
星期日、公眾假期 休息

### 博愛醫院-香港浸會大學中醫教研中心(何文田)

地址：九龍何文田愛民邨保民樓401-412室

電話：2193 7000

服務時間：星期一至五 09:00-13:00  
14:00-19:00  
星期六 09:00-13:00  
14:00-17:00  
星期日、公眾假期 休息

## 中醫對過重的辨證與分型

中醫認為過重的病因多因過食肥甘、缺乏運動、情志所傷、先天稟賦不足、年老體衰等引起。由於脾失健運、水谷不化、肝失疏泄、氣機不暢、腎陽虛衰、氣化無力，導致體內水液代謝失常。病位主要在脾與肌肉，與脾、肝、腎關係密切。臨床上常見的症型有以下幾項：

- 1. 脾虛痰濕**  
主要症狀包括短氣懶言、自汗多、腹滿、面浮腫、易消化不良、疲倦嗜睡等。
- 2. 脾腎兩虛**  
氣虛發展下去易成陽虛，徵狀包括面浮腫、面色蒼白、精神疲乏、畏寒肢冷、大便溏瀉、下肢浮腫等。
- 3. 胃熱濕阻**  
主要症狀為身體肥胖健壯、精力充沛、多食易餓、面色紅潤、口舌乾燥、大便秘結、舌赤苔黃、脈弦滑。
- 4. 陰虛內熱**  
主要症狀為肥胖、頭昏眼花、頭脹頭痛、腰痛酸軟、五心煩熱、低熱、脈細數微弦、苔薄、舌尖紅。
- 5. 肝鬱氣滯**  
多因情緒精神因素引起，肝失疏泄，使脾運化功能受累，化生痰濕而形成肥胖。臨床亦常見患者因情緒波動，以暴飲暴食來宣洩情緒，最終導致過重。

## 中醫處理過重的方法

中醫常用針灸、耳穴和中藥處理過重人士，三種療法各有長處及互補不足，以下對三種治療手段作簡單介紹：

### 1. 針灸

針灸以針灸針刺激人體之穴位，得氣後施以適當之針灸手法。針灸亦可提高脂肪燃燒率，使積存的脂肪消耗掉。



### 2. 耳穴

人類耳朵的形狀像一個倒轉了的胎盤，相應的地方反映身體不同部位，刺激這些穴位常可治療相對應部位的疾病。



### 3. 內服中藥

中藥是通過調整身體機能來達到體重控制目的，針對不同的症型有不同的治療方法。

## 中醫體重控制計劃



## 過重的定義

過重指體內脂肪堆積過多，能量的「攝取」與「消耗」失去平衡，這些額外吸收的能量儲存於體內，轉化為脂肪，就會導致過重。但由於每個人身高不同，單由體重的測量不能正確反映體內脂肪堆積的情形，所以世界衛生組織(WHO)制定以BMI(Body Mass Index)即身體質量指數，作評估肥胖的嚴重度。BMI的計算方法是以體重(公斤)除以身高(公尺)的平方，WHO於1999年針對亞洲人的特點發表了「對亞太地區肥胖及其治療的重新定義」，健康的BMI值為18.5-22.9，超過23為過重，超過25為肥胖，若超過30則為極度肥胖。

世界衛生組織指**兒童肥胖症**是21世紀最嚴重的公共衛生挑戰之一。

分級	BMI	併發病危險性
正常	18.5-22.9	平均水平
超重	23.0-24.9	上升
1度肥胖	25.0-29.9	中等
2度肥胖	≥30.0	嚴重

WHO規定亞太地區男性腰圍≥90cm、女性腰圍≥80cm即為肥胖。人體脂肪50%分布在皮下組織，其餘分布於大網膜、腸系膜及腎周圍等。一般來講，男性體脂佔體重的15-18%，脂肪含量≥25%為肥胖，女性體脂佔體重的20-25%，脂肪含量≥30%為肥胖。

小學兒童肥胖率比中學學童為高，**男孩肥胖率**比女孩為高。



## 身體過重的健康後果

稍微增加1至2倍	<ul style="list-style-type: none"><li>◆某幾類癌症(結腸癌及停經後婦女所患的乳癌)</li><li>◆生殖激素異常</li><li>◆腰痛</li><li>◆生育力受損</li></ul>
中度增加2至3倍	<ul style="list-style-type: none"><li>◆冠心病</li><li>◆高血壓</li><li>◆骨關節炎</li><li>◆痛風症</li></ul>
大幅增加逾3倍	<ul style="list-style-type: none"><li>★糖尿病</li><li>★膽囊疾病</li><li>★血脂或膽固醇水平異常</li><li>★睡眠窒息症</li></ul>

## 過重的成因

過重的成因有很多，主要有以下幾類：

### 1. 飲食、生活習慣及環境因素

不良的飲食習慣、生活習慣是造成過重的重要因素，進食過多及缺乏運動，容易導致能量攝入與消耗失平衡。

### 2. 遺傳因素

許多過重患者具有家族史，基因相關研究表示，過重可能與人體第2、10、11和20號染色體有關。

### 3. 內分泌失調

體內激素是調節代謝的重要因素，女性產後、更年期或服避孕藥者，容易因雌激素失衡出現過重。如垂體功能低下，特別是生長激素減少、促性腺、促甲狀腺激素減少，可引起性腺、甲狀腺功能低下而誘發過重。

### 4. 精神心理因素

精神因素會影響食慾，當精神過度緊張、心理壓力過大，可出現食慾亢進的現象，患者以暴飲暴食來緩解壓力，結果引致過重。

過重可透過**減少攝入**及**增加消耗**來控制，但此行為學療法只有**短暫效果**，5-10%過重人士能通過行為學療法於數年後繼續控制體重。

## 過重引起什麼問題?

過重並非只是外表的問題，它是一種可以危害人體健康的病症。過重可引起各種疾病如糖尿病、心臟病等，以下為其中一些最常見之合併症：

### 1. 高血壓

過重人士患者的高血壓患病率偏高，而且過重持續的時間越長，發生高血壓的危險性也越大。

### 2. 二型糖尿病

過重和腹部脂肪積蓄是二型糖尿病的重要發病因素，中心型過重患糖尿病的風險更高。

### 3. 冠心病和其它動脈粥樣硬化性疾病

過重者患高血壓、糖尿病、高血壓的機會較高，這些因素直接引起身體血管病變，出現動脈粥樣硬化及心臟病。

### 4. 腦中風

由於過重患者的動脈粥樣硬化機會提高，腦部血管亦容易因血管硬化、高血壓等因素，出現血管栓塞或爆裂，即腦中風。

### 5. 內分泌及代謝紊亂

脂肪細胞在體內具有內分泌功能，同時也是許多激素作用的靶器官。過重者血循環中的性激素平衡被破壞，尤其是腹部脂肪過多的女性常有排卵異常，雄激素過多等問題，往往伴有生殖功能障礙。

### 6. 脂肪肝及膽囊病變

腹部脂肪比較易分解，並由門靜脈進入肝臟，故過重患者患脂肪肝的機會較高。由於過重患者的膽汁膽固醇過多及膽囊活動減少，有可能形成膽結石。